TTM 握力計 取扱説明書

□ はじめに

ツツミ握力計をお買い上げ頂きまして誠にありがとうございます。
学校や職場の保健室をはじめ、フィットネス及び体育施設、リハビリテーション施設、病院やクリニックなど健康管理のため欠くことのできない体力測定器‥‥ それが握力計です。 必ず測定前に本書を熟読の上、正しくご使用下さい。

□ ⚠ 使用上の注意

1. 被験者の健康状態を充分把握し、事故防止に万全の注意を払う
2. 医師から運動禁止または制限されている者、当日身体の異常（発熱、倦怠感など）を訴える者には行わない
3. 定められた方法の通り正確に行い、危険かつ乱暴な扱いは絶対行わない
4. 前後に適切な装備および整理体操を行う
5. 使用する場所の整備、器材の点検を行う
6. 過度の衝撃は損壊の原因となるため、落としたりぶつけたりしない様注意する
7. 非防水加工品のため、水分の付着等は故障原因となるので注意する

□ 握力の測定

年齢・身体的個人差などで、握力の測定値はそれぞれ差異があるものです。
測定値の信頼性を左右するのは測定方法の是非ですので、正しい測定値を得るため以下の手順に従って検査測定を実施してください。

□ 標準値

資料－Ⅰ年齢別握力標準値

年齢	男性	女性	年齢	男性	女性
3	6.5	4.5	21	46.5	29.2
4	7.2	6.0	22	46.7	29.2
5	8.1	7.0	23	46.8	29.3
6	10.0	8.5	24	46.8	29.3
7	11.7	10.0	25	46.8	29.3
8	13.5	11.8	26	46.8	29.4
9	15.5	13.4	27	46.7	29.4
10	17.5	15.6	28	46.7	29.4
11	20.0	18.7	29	46.6	29.4
12	23.5	21.5	30	46.6	29.5
13	28.5	24.2	30~35	46.2	29.6
14	34.3	26.0	36~40	45.4	29.5
15	38.6	27.2	41~45	44.4	28.5
16	42.0	28.0	46~50	42.9	27.3
17	44.0	28.5	51~55	41.2	25.9
18	44.9	29.0	56~60	39.5	24.2
19	45.5	29.2	61~65	37.5	22.2
20	46.1	29.2	66~70	35.9	21.8

〈文部科学省統計/都立大身体適正学研究室編「日本人の体力標準値」他より〉

資料－Ⅱ学校（小,中,高）平均と標準偏差

学年	男子		女子	
	平均(kg)	標準偏差	平均(kg)	標準偏差
小学校1年	9.60	2.55	8.84	2.41
小学校2年	11.44	2.84	10.47	2.76
小学校3年	13.16	3.19	12.07	2.96
小学校4年	15.19	3.46	14.09	3.19
小学校5年	17.33	3.91	16.73	3.94
小学校6年	21.05	4.73	20.05	4.38
中学校1年	25.39	6.33	21.85	4.58
中学校2年	31.34	6.89	24.20	4.55
中学校3年	36.85	7.11	25.83	4.68
高校1年	39.17	6.19	25.72	4.50
高校2年	41.18	6.43	26.52	4.96
高校3年	43.24	6.56	27.10	4.83

〈平成11年度「体力、運動能力調査報告書」（文部科学省）より〉

＊＊基本的な測定手順として＊＊

1. 先ず、握力計の指針を“0”の位置に移動させます
2. 握力計の指針が身体の外側になるように握る
3. グリップ幅は握った時に人差し指の第二関節がほぼ直角になるように調節する
   ＊この時グリップ内側のツマミを左右に回して調節する
   （YOⅡ、YCⅡのタイプはストッパーを外しグリップごと回して調節）
4. 直立の姿勢で両足を自然に開き、腕を身体に添わせて着衣に触れぬ様自然に下げる
5. その状態にて、掌を絞るように力一杯に握りしめる
   （⚠この時、握力計を振り回したりしないこと）
6. 測定値を読取る 右・左 交互に２回ずつ行いそのうちそれぞれ良い記録をとり両者の平均値を出す
7. 記録はキログラム単位とし、それ未満は切捨てる
   平均値においてはキログラム未満は四捨五入する
8. 再度測定する場合は、指で指針を“0”に戻して下さい
   ＊No.６と７の内容は文部科学省実施要項に準ず

□ アフターサービス

☆ 操作方法やトラブルなどのお問合せ、修理のご依頼などは本品をお買い求め頂いた販売店までご連絡ください
☆ ⚠分解および改造は絶対にしないでください
＊＊この場合における動作不良等に関しましては一切責任を負いかねます＊＊
☆ 新規ご購入された製品に係る保証期間は一年です

総販売元： 株式会社ツツミ
〒111-0041 東京都台東区元浅草２－７－５

2008年2月1日改訂（第3版）
2007年3月30日改訂（第2版）
2005年9月29日（新様式第１版）

許可番号：12B3X00030

器具器械24知覚検査又は運動機能検査用器具のうち運動機能検査用機器

医療機器の分類(管理医療材等) 握力計　35021000

ツツミ　握力計

【禁忌・禁止】

以下の症状を示す人、又は診断を受けた人への使用はやめること

1. 急性疾患、高血圧症、心臓疾患、化膿性関節炎
2. 医師及び指導者が不適当と判断したもの、被測定者で身体の異常を訴えるもの

【形状・構造及び原理等】

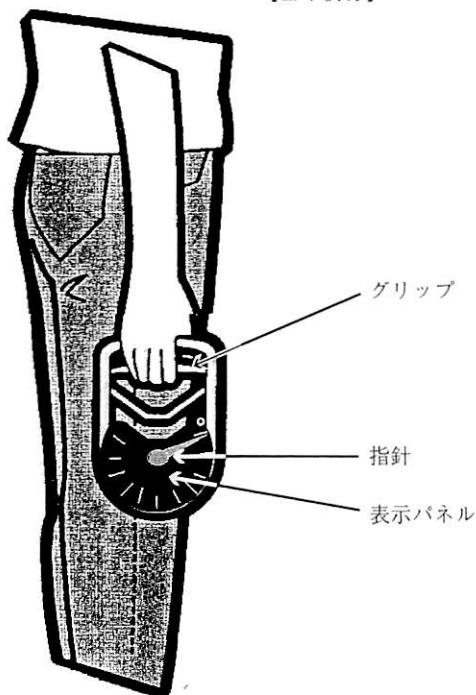
構造：スプリングと測定に依る変位を伝える伝動装置、及び主な骨格である樹脂ボディからなる

材質：ポリカーボネート、鋼線、アルミ軽合金ダイカスト、ステンレス、スチール、ＰＥＴ、シリコンゴム

サイズ及び質量：スメドレー／幼健式型 215×135×50　490 g

ＤＸ型 220×146×52　560 g

デジタル型 224×143×62　680 g

【基本姿勢】

【使用目的、効能又は効果】

患者の手・前腕の筋強度を測定、検査、調節する装置をいう

通常、脳卒中後のリハビリテーションに用いる

【操作方法又は使用方法等(用法·用量を含む)】

1) 操作方法：詳細に関しましては取扱説明書「握力の測定」を参照

2) 使用方法：　　　　　〃

【使用上の注意】

使用注意：詳細に関しましては取扱説明書「使用上の注意」を参照

【貯蔵・保管方法及び使用期間等】

保管方法

1) 機器は次回の使用に支障のない様に清浄にして保管し、その際ベンジンやシンナー等の揮発性・可燃性のものは併用禁止
2) デジタル型は長期間使用しない場合は、電池を外してから保管する

動作保証条件

温度: 0 ～40℃

湿度:15～80RH

バッテリー駆動時間:約300時間(デジタル型)

【保守・点検に係わる事項】

暫く使用しなかった機器を再使用する時は、使用前に必ず正常且つ安全に動作するか確認してから行う

【包装】

１ 台

【製造販売業者及び製造業者の氏名又は名称及び住所等】

有限会社　堤製作所
千葉県鎌ヶ谷市東初富１－７－２
Tel: 047－400－2486　　Fax: 047－400－1418

取扱説明書を必ずご参照ください